

NPO法人福光スポーツクラブ

健康ウィーク

～ カラダが喜ぶ、ココロが弾む、1週間～

今年は景品倍増！ 抽選で豪華景品が当たるかも！？

「週2回以上の運動」を目標にカラダを動かしましょう！
期間中、運動をされた方にはスタンプを捺印します。
3つ以上の捺印で抽選にエントリーいたします。

実施期間 令和4年4月4日(月)～4月10日(日)
月曜～土曜 9:00～21:30 日曜 9:00～17:00

捺印方法 参加の際には、毎回このチラシをご持参下さい
・イベントに参加する〔裏面参照〕
・当施設（アリーナ、走路、トレ室など）を利用する

※ イベントは4個、施設利用は2個まで捺印致します

料 金 イベント参加の方は **無料**
施設を利用される場合で当会員ではない方は入館料1日210円

豪華景品 ① 福光スポーツクラブ教室受講料券 …… 4,000円 × 4名
② なんと共通商品券 ……………… 3,000円 × 3名
③ クオカード ……………… 500円 × 10名

感染予防 来館時は自宅検温し37.5℃以下、マスクを着用し参加下さい

申込方法 施設利用は申込不要、イベント参加は事前申込が必要です
申し込みは **3月25日(金) 9時** より先着順で行います

申込先 NPO法人福光スポーツクラブ（福光体育館内）0763-52-2831

イベント	イベント	イベント	イベント	施設	施設	抽選
------	------	------	------	----	----	----

ふりがな

氏名 _____ 電話番号 _____

○健康ウィークイベント一覧

イベント参加費は無料

	日中 ☀		夜間 🌙	
4/4 (月)	① 防ごう!認知症 13:30~14:20 先着40名	② スクエアステップ 14:30~15:20 先着40名	③ バレトン 19:00~19:50 先着20名	④ 知ろう!血管年齢 20:00~20:50 先着20名
4/5 (火)	⑤ 貯筋火曜(※) 10:30~11:20 先着40名	⑥ 爽快エクササイズ 14:00~15:20 先着30名	⑦ ソフトエアロ 20:00~20:50 先着20名	
4/6 (水)	⑧ 椅子ヨーガ 13:30~14:45 先着30名		⑨ スラックライン 19:30~20:30 先着30名	⑩ シェイプアップ 20:00~20:50 先着20名
4/7 (木)	⑪ ピラ&リズム体操 13:30~14:20 先着30名		⑫ バーワークス 20:00~20:50 先着20名	
4/8 (金)	⑬ 貯筋金曜 10:30~11:20 先着40名		⑭ ピラ&エアロ 20:00~20:50 先着20名	

※ 会場は福光体育館で開催します (⑤貯筋火曜のみ福光東部体育館)

- ① 防ごう!認知症 (介護予防講座) 認知症について学び、かんたんな脳トレを楽しみます
講師 南砺市地域包括支援センター職員
- ④ 知ろう!血管年齢 (南砺市健康講座) いま話題の血管年齢を測定し、自分の血管を若返えらせよう
講師 南砺市健康課職員

その他の教室については、広報なんと3月号と一緒にお届け済みの
2022年度 福光スポーツクラブのプログラムをご覧ください!